

《黄帝内经》全解



上

□常学辉 编著

国医巨典，经典重现

《黄帝内经》

全解

常学辉 编著

上



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

《黄帝内经》 全解

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》全解 / 常学辉编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5308-7902-3

I. ①黄… II. ①常… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 091777 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 51.25 字数 1240 000

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元 (上、下)

前 言

《黄帝内经》简称《内经》，是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，它全面地阐述了中医学理论体系的基本内容，反映了中医学的理论原则和学术思想。这一理论体系的建立为中医学的发展奠定了基础。《黄帝内经》是中医理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。

《黄帝内经》成书于春秋战国时期，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的经络、穴位、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，进行了全面的阐述。《黄帝内经》之所以在中医文化史上占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的思想蕴藏着深刻的智慧。

《黄帝内经》的理论体系是以“天人相应”为主导思想，以阴阳五行贯穿到五脏六腑、十二经脉、营卫气血、诊断、治疗等方面，同时把人体和外环境做了统一的认识。书中所揭示的自然原理和生命原理，也就是中华医道的原理。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》两部分组成。原书十八卷，其中九卷名《素问》，另外九卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。《黄帝内经》非一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。《素问》与《灵枢》每部分各九九八十一篇，总计一百六十二篇。《素问》的内容侧重理论，如阴阳五行、病因、脏象、气血精液等，《灵枢》的内容侧重经络、针灸。全书内容以黄帝与臣子岐伯、伯高、少俞、雷公问答讨论的形式阐述病机病理，并主张不治已病，而治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年。它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“脏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学说”“病症”“诊法”论治及“养生学”“运气学”等学说。

为了进一步传承医学经典，使更多的人能从中受益，我们组织相关专家学者，在参考了大量古籍的基础上，对《黄帝内经》一书重新进行了白话翻译。本书以《黄帝内经》为据，在注释翻译的过程中参阅了大量的古代注疏本和现有的同类著述，比较分析诸家的注释。原文基本上以王冰次注本为准，在部分词句上参考《黄帝内经太素》《甲乙经》等校订。同时，吸取了诸多同行专家的意见，对其原文及现代译文进行了较为全面的编整，力求忠实于原著、忠实于作者的本意及其所处历史时代的文化氛围，力求坚持中华医道的概念、范畴、理论的独特性和完整性，特别注意了不用西医学或目前流行的错误观点来翻译

古文，力求语言通俗易懂、深入浅出，使文句更加流畅，且更能体现原文的主旨与学术思想，以供研究和参考。

为了使读者更好地学习原文中的思想，本书设置了原文、注释、译文、解读四个栏目，在读者阅读原文的基础上，针对一些艰涩难懂的生词给出了注释，并通过通俗易懂的语言，全面解释原文，最后对篇中的主要思想进行总结和分析，切实帮助读者真真正正地学习《黄帝内经》中的深刻智慧。

由于《黄帝内经》成书年代久远，加之错杂遗漏、多次传抄刻印，原文中文字语句缺漏讹误在所难免；且很多古文之深义难以用现今通俗语言表述清楚，由于编者水平有限，译文中的语句难免会出现不当之处，还望广大读者批评指正。





第一部分 素问

重广补注《黄帝内经·素问》序一	3
重广补注《黄帝内经·素问》序二	6
卷一	8
第一篇 上古天真论	8
第二篇 四气调神大论	13
第三篇 生气通天论	18
卷二	25
第四篇 金匱真言论	25
第五篇 阴阳应象大论	30
第六篇 阴阳离合论	40
第七篇 阴阳别论	43
卷三	48
第八篇 灵兰秘典论	48
第九篇 六节脏象论	51
第十篇 五脏生成	57
第十一篇 五脏别论	62
卷四	64
第十二篇 异法方宜论	64
第十三篇 移精变气论	67
第十四篇 汤液醪醴论	71
第十五篇 玉版论要	75
第十六篇 诊要经终论	78
卷五	82
第十七篇 脉要精微论	82
第十八篇 平人氣象论	92

卷六	99
第十九篇 玉机真脏论	99
第二十篇 三部九候论	110
卷七	116
第二十一篇 经脉别论	116
第二十二篇 脏气法时论	120
第二十三篇 宣明五气	127
第二十四篇 血气形志	130
卷八	132
第二十五篇 宝命全形论	132
第二十六篇 八正神明论	136
第二十七篇 离合真邪论	140
第二十八篇 通评虚实论	144
第二十九篇 太阴阳明论	150
第三十篇 阳明脉解	153
卷九	155
第三十一篇 热论	155
第三十二篇 刺热	159
第三十三篇 评热病论	162
第三十四篇 逆调论	166
卷十	169
第三十五篇 疟论	169
第三十六篇 刺疟	176
第三十七篇 气厥论	180
第三十八篇 咳论	182
卷十一	185
第三十九篇 举痛论	185
第四十篇 腹中论	190
第四十一篇 刺腰痛	194
卷十二	198
第四十二篇 风论	198
第四十三篇 痹论	202
第四十四篇 痿论	207
第四十五篇 厥论	210
卷十三	214
第四十六篇 病能论	214

第四十七篇 奇病论	218
第四十八篇 大奇论	222
第四十九篇 脉解	226
卷十四	230
第五十篇 刺要论	230
第五十一篇 刺齐论	232
第五十二篇 刺禁论	233
第五十三篇 刺志论	236
第五十四篇 针解	238
第五十五篇 长刺节论	241
卷十五	244
第五十六篇 皮部论	244
第五十七篇 经络论	247
第五十八篇 气穴论	248
第五十九篇 气府论	253
卷十六	258
第六十篇 骨空论	258
第六十一篇 水热穴论	264
卷十七	268
第六十二篇 调经论	268
卷十八	277
第六十三篇 缪刺论	277
第六十四篇 四时刺逆从论	283
第六十五篇 标本病传论	286
卷十九	291
第六十六篇 天元纪大论	291
第六十七篇 五运行大论	296
第六十八篇 六微旨大论	304
卷二十	313
第六十九篇 气交变大论	313
第七十篇 五常政大论	325
卷二十一	343
第七十一篇 六元正纪大论	343
第七十二篇 刺法论	382

第七十三篇 本病论	393
卷二十二	407
第七十四篇 至真要大论	407
卷二十三	434
第七十五篇 著至教论	434
第七十六篇 示从容论	437
第七十七篇 疏五过论	440
第七十八篇 微四失论	443
卷二十四	445
第七十九篇 阴阳类论	445
第八十篇 方盛衰论	449
第八十一篇 解精微论	452
第二部分 灵枢	
《黄帝内经·灵枢》序	457
卷一	459
第一篇 九针十二原	459
第二篇 本输	468
第三篇 小针解	486
第四篇 邪气脏腑病形	491
卷二	504
第五篇 根结	504
第六篇 寿夭刚柔	511
第七篇 官针	517
第八篇 本神	522
第九篇 终始	526
卷三	536
第十篇 经脉	536
第十一篇 经别	555
第十二篇 经水	558
卷四	562
第十三篇 经筋	562
第十四篇 骨度	568
第十五篇 五十营	570
第十六篇 营气	572

第十七篇 脉度.....	574
第十八篇 营卫生会.....	577
第十九篇 四时气.....	581

卷五..... 585

第二十篇 五邪.....	585
第二十一篇 寒热病.....	587
第二十二篇 癫狂.....	591
第二十三篇 热病.....	595
第二十四篇 厥病.....	600
第二十五篇 病本.....	604
第二十六篇 杂病.....	606
第二十七篇 周痹.....	609
第二十八篇 口问.....	611

卷六..... 616

第二十九篇 师传.....	616
第三十篇 决气.....	620
第三十一篇 肠胃.....	622
第三十二篇 平人绝谷.....	624
第三十三篇 海论.....	626
第三十四篇 五乱.....	628
第三十五篇 胀论.....	630
第三十六篇 五癃津液别.....	634
第三十七篇 五阅五使.....	636
第三十八篇 逆顺肥瘦.....	638
第三十九篇 血络论.....	642
第四十篇 阴阳清浊.....	644

卷七..... 646

第四十一篇 阴阳系日月.....	646
第四十二篇 病传.....	649
第四十三篇 淫邪发梦.....	652
第四十四篇 顺气一日分为四时.....	654
第四十五篇 外揣.....	657
第四十六篇 五变.....	659
第四十七篇 本脏.....	663

卷八..... 669

第四十八篇 禁服.....	669
第四十九篇 五色.....	673
第五十篇 论勇.....	681
第五十一篇 背腧.....	684

第五十二篇	卫气.....	685
第五十三篇	论痛.....	688
第五十四篇	天年.....	690
第五十五篇	逆顺.....	693
第五十六篇	五味.....	695
卷九		698
第五十七篇	水胀.....	698
第五十八篇	贼风.....	700
第五十九篇	卫气失常	702
第六十篇	玉版.....	706
第六十一篇	五禁.....	710
第六十二篇	动输.....	712
第六十三篇	五味论	715
第六十四篇	阴阳二十五人	717
卷十		726
第六十五篇	五音五味	726
第六十六篇	百病始生	730
第六十七篇	行针.....	735
第六十八篇	上膈.....	737
第六十九篇	忧患无言	739
第七十篇	寒热.....	741
第七十一篇	邪客.....	743
第七十二篇	通天.....	750
卷十一		755
第七十三篇	官能.....	755
第七十四篇	论疾诊尺	760
第七十五篇	刺节真邪	763
第七十六篇	卫气行	772
第七十七篇	九宫八风	776
卷十二		780
第七十八篇	九针论	780
第七十九篇	岁露论	787
第八十篇	大惑论.....	792
第八十一篇	痹疽.....	796



第一部分

素问



重广补注

《黄帝内经·素问》序一

启玄子 王冰 撰

夫释缚脱根，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道，则不能致之矣。孔安国序《尚书》曰：“伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。”班固《汉书·艺文志》曰：“《黄帝内经》十八卷。”《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷，师氏藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深。天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰。不谋而遐迩自同，勿约而幽明斯契。稽其言有征，验之事不忒。诚可谓至道之宗，奉生之始矣。

假若天机迅发，妙识玄通，藏谋虽属乎生知，标格亦资于诂训，未尝有行不由径，出不由户者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全。故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。则周有秦公，汉有淳于公，魏有张公、华公，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。

冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纍纍，篇目重叠，前后不伦，文义悬隔，施行不易，披会亦难。岁月既淹，袭以成弊。或一篇重出，而别立二名；或两论并吞，而都为一目；或问答未已，别树篇题；或脱简不书，而云世阙；重《经合》而冠《针服》，并《方宜》而为《咳篇》，隔《虚实》而为《逆从》，合《经络》而为《论要》，节《皮部》为《经络》，退《至教》以先《针》。诸如此流，不可胜数。且将升岱岳，非径奚为！欲诣扶桑，无舟莫适！乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽。兼旧藏之卷，合八十一篇，二十四卷，勒成一部。冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。

其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处；篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义；篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首；君臣请问，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意，错简碎文，前后重叠者，详其旨趣，削去繁杂，以存其要，辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》，以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂糅。庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净滢，鳞介咸分。君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之望。俾工徒勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。

时大唐宝应元年岁次壬寅序

【译文】

要想摆脱疾病的缠缚和折磨，使人保全自身真精、通导元气，救助百姓并使其安乐长寿，帮助那些体弱多病之人获得平安，若是没有伏羲、神农和黄帝这三位圣人所传下来的医学理论，这些目的都无法实现。孔安国曾在《尚书》的序文中讲道：“伏羲、神农、黄帝的书，可以称之为‘三坟’，里面讲的都是大道理。”班固也曾在《汉书·艺文志》中说到过：“《黄帝内经》有十八卷。”而《素问》便是其中的九卷，再加上《灵枢》九卷，正好为十八卷。虽然历经了岁月的变迁和朝代的更迭，但是人们对《内经》的传授与学习的习惯还是保存了下来。不过，前代的医家在传授《内经》之时，由于担心所传的弟子并非适当的人选，而对书中的有些内容存在着秘而不传的现象，如《素问》中的第七卷，便被前代的医家给秘藏了起来，现在的人们所遵行的《素问》，只是其中的八卷而已。即使如此，现存的这些内容，文字看似简练，但其含义却十分广博，其中蕴涵着深奥的理论和深远的意味。如天地间的很多现象被区分了出来，与阴阳有关的征候被罗列了出来，各种疾病变化的根由被揭示了出来，就连死与生的预兆也都说得非常清楚。人们只要掌握这些理论，即便是相隔很远的两个人，就算没有商量过，他们的认识也都相同；他们不用相约，对于天地间无形或有形的事理也都有着一致的看法。其中的言论都是经过考校而来的，即便是用实践加以检验也不会有问题。它的确称得上是高深奥妙的医学要理，更是养生之学的理论基础。

如果是一个天资聪颖的人，自然可以快速地通晓其中的玄妙之理。但是，若想对其有着全面的理解，这虽与个人的天资分不开，但还得靠前人的心得与注释才行，这就像是行走要沿着道路、出入房间要经屋门的道理一样。一个人若是能够专心地研究它的精神所在，努力探索其中微妙的含义，一旦弄清并领会了其中的精髓和要旨，那他的医术就会达到极其精练且运用自如的境地。所以，这种人能够轻松地取得大的成就，就像是有鬼神在暗中帮助他们一样，而这也是历代都会出现不少杰出医家的原因。如东周的秦越人，汉代的淳于意，魏国的张仲景、华佗等；这些人都是精通《内经》奥义的人。不仅如此，他们还能根据《内经》的理论体系，在具体的医疗实践中有所创新和发展，以便救助更多的百姓，使医学事业的发展，如同鲜花和绿叶一样争相繁荣，而他们的声誉和实际的贡献也是完全相称的。这大概都是他们钻研《内经》所取得的成果，同时也是上天成全的结果。

我在年轻的时候，就对博大精深的医学倾心不已，喜好养生之术。当我有幸得到《素问》之时，便恭敬地将其视为养生治病的根本准则。但当世所流传的版本，几乎都有不少的错漏之处，如篇目重复，前后没有条理，文章义理上下不通等，很难用于指导具体的实践，即便是阅读理解起来也很困难。尤其是日久年深，经过一代代的沿袭，其间许多弊端也都相继显现了出来。如一篇内容重复出现，却分立两个篇名；有的是将两篇不同的内容合并在一起，并归总在一个篇名之下；有的是未等君臣问答之词完毕，便将下文另立了一个篇目；有的则是对于文句脱落的地方未做标注，并宣称此处自古以来都残缺不全。具体的例子如在重出的《经合》篇之前冠以《八正神明论》之名（《素问》并无《针服》篇名，疑指篇首有“用针之服”句的《八正神明论》）；有的将《异法方宜论》篇合并到了《咳论》篇中；有的将《通评虚实论》分割开来，而后又并入到《四时刺逆从论》篇中；有的把《经络论》篇合并到了《玉版论要》篇中；有的节取了《皮部论》篇中的部分内容并入到《经络论》篇中；有的则把《著至教论》篇放到了后边，而将《针解》篇放到了前边。像这样的问题，简直是举不胜举。一个人若是想要登上泰山，没有路是上不去的；而一个人想要到达扶桑国去，没有船也是不行的。于是，我便精心于研究，并广泛地访求各地名家，还找到了一些志同道合的人。历经十二年的努力，我才弄清了其中的条理、领会了其

中的要领，深思我所取得的成绩与不足，深深地感到满足了我的心愿。我曾在郭先生的书房内，得到了其先师张公秘藏的《素问》珍本，其文句清晰明白，文义道理周密完整，通过详细的参阅，我以前所有的疑问就像冰雪消融一样，全都被解决了。我担心这部书散失于后学的手中，断绝了传授《内经》的范本，故而撰写了注释，希望它能永远地流传下去。再加上我之前收藏的卷数，共计八十一篇，分成二十四卷，汇总成了一部书。希望人们能够通过研究后面的注释，理解经文的奥义；同时还可以此启发初学之人，将这最为高明的医学道理发扬光大。

对于书中文句错简脱落、意义不相连接的地方，便搜求经典论著中的有关内容，摘取过来并补到该处；对于篇目内容遗失、残缺，致使论述不清的地方，是根据其原文的主旨，并加上适当的文字使其文义通畅明白；对于两篇合并在一起，因文义不同，且篇名缺漏的，便根据内容另立篇名，放在当前篇章的前面；对于君臣问答、礼仪错乱的地方，通过考核其地位的尊卑，增加了部分文字，明确了其间的关系；对于文句错乱、段落零碎的内容，若是前后重复的，就详细地审辨其中的奥义，删去繁乱的部分，只保留精要的部分；对于文理深奥难懂，难以通过浅显的文字阐述明白的地方，就另外撰写了《玄珠密语》一书，专门论述其中的道理。在这本书中，凡是由我增加的文字，都用红笔书写，以便与原有的内容区分开来，避免出现相互混杂的现象。我这样做，只是想使圣人的意旨变得更加清楚明白，使那些深奥的理论得以推广开来，就像是漫天星宿虽高悬于天际，但奎宿、张宿等却又各居其位，毫不紊乱；又如清澈的深泉一般，可以清楚地看到其中的鱼、鳖等生物。如此一来，君民都不会再遭受夭折和枉死的威胁了，华夏各族也都有延年益寿的希望。还可使医生们有所遵循，而不致出错，让学习的人更容易明白其中的医理。当这种高深精妙的医理广泛地流传开来之时，益于众人的好消息就会接连不断。也许等到千年之后，人们才能真正地体会到大圣人的仁慈与恩惠是无穷无尽的。

大唐宝应元年（公元762年）序

重广补注

《黄帝内经·素问》序二

臣闻安不忘危，存不忘亡者，往圣之先务；求民之瘼，恤民之隐者，上主之深仁。在昔黄帝之御极也，以理身绪余治天下，坐于明堂之上，临观八极，考建五常。以谓人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，外有寒暑之相荡，内有喜怒之交侵，夭昏札瘥，国家代有。将欲敛时五福，以敷锡厥庶民，乃与岐伯上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难，垂法以福万世。于是雷公之伦，授业传之，而《内经》作矣。历代宝之，未有失坠。苍周之兴，秦和述六气之论，具明于《左史》。厥后越人得其一二，演而述《难经》。西汉仓公传其旧学，东汉张仲景撰其遗论，晋皇甫谧刺而为《甲乙》，及隋杨上善纂而为《太素》。时则有全元起者，始为之训解，阙第七一通。

迄唐宝应中，太仆王冰笃好之，得先师所藏之卷，大为次注，犹是三皇遗文，烂然可观。惜唐令列之医学，付之执技之流，而荐绅先生罕言之，去圣已远，其术晦昧，是以文注纷错，义理混淆。殊不知三坟之余，帝王之高致，圣贤之能事，唐尧之授四时，虞舜之齐七政，神禹修六府以兴帝功，文王推六子以叙卦气，伊尹调五味以致君，箕子陈五行以佐世，其致一也。奈何以至精致微之道，传之以至下至浅之人，其不废绝，为已幸矣。

顷在嘉祐中，仁宗念圣祖之遗事，将坠于地，乃诏通知其学者，俾之是正。臣等承乏典校，伏念旬岁，遂乃搜访中外，哀集众本，浸寻其义，正其讹舛，十得其三四，余不能具。窃谓未足以称明诏，副圣意，而又采汉唐书录古医经之存于世者，得数十家，叙而考正焉。贯穿错综，磅礴会通，或端本以寻支，或溯流而讨源，定其可知，次以旧目，正谬误者六千余字，增注义者二千余条，一言去取，必有稽考，舛文疑义，于是详明。以之治身，可以消患于未兆，施于有政，可以广生于无穷。恭惟皇帝抚大同之运，拥无疆之修，述先志以奉成，兴微学而永正，则和气可召，灾害不生，陶一世之民，同跻于寿域矣。

国子博士臣高保衡、光禄卿直秘阁臣林亿等谨上

【译文】

臣等听说，人在平安之时不忘记危机的存在，对于拥有的东西不忘记其还有失去的可能，这些都是古代圣人们首先考虑的问题；探求百姓的疾病，体恤百姓内心的痛苦，体现了古代君王的仁慈。昔日黄帝在位之时，多在养生修性之余治理国家，他坐在明堂之上，远观八方，通过考察建立了五行学说。他认为人的生命由阴阳二气和合而成，人们若是过于贪图美味、迷恋美色，在外受到寒暑等六气的影响，在内又有喜怒等七情的困扰，各种疾病都有可能出现，而这个问题，无论是在哪个国家、哪个时候都是存在的。黄帝想要按照天时建立医道，以赐福于百姓，便与岐伯就天文学、地理学等进行了深入的研究，在外观察天地万物，在内则观察自身的奥妙，并通过相互问难的方法，总结出了一套可以造福千秋万代的医学理论。于是，雷公等人便接受了这套医学理论，并将它记录了下来传于后